

がつきゅうしょく 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

**健康づくりは
食生活から!**

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

食生活をチェック!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



家族や仲間と食事をする中で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



今月の献立

18日(水) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー 韓国 ☆

麦ごはん・プルコギ・じゃこ入り大根サラダ

27日(金) カツサンド・ABCスープ

運動会で「勝つ」そんな思いを込めて、カツサンドを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせて、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

朝ごはん3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつとむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる?

- ① 体温が上がる ② 体温が下がる ③ 何も起こらない

レベル★

Q2 「〇寝〇起き朝ごはん」という言葉があります。〇に入る漢字はどれでしょう?

- ① 早 ② 遅 ③ 昼

レベル★★★

Q4 のうのエネルギーになるのは、次のうちのどの料理でしょう?

- ① 目玉焼き ② サラダ ③ トースト

Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう?

- ① 毎日違う時間に寝る ② 寝る2時間前までに夕食を食べる ③ 夜食をしっかり食べる

レベル★★★

Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう?

- ① やき魚 ② 野菜のみそ汁 ③ だんご

レベル★★★

クイズの答え: Q1: ①, Q2: ①, Q3: ②, Q4: ①, Q5: ①



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。